



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Aider une personne atteinte de cancer

Ce que vous pouvez faire



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Il est fort probable que vous connaissez une personne – peut-être un voisin, un collègue de travail, un parent ou une amie – confrontée à un diagnostic de cancer. Il existe bien des façons de vous rendre utile auprès de cette personne et de sa famille. Certains apportent du réconfort simplement par leur écoute, alors que d'autres préfèrent donner un coup de main pour les tâches quotidiennes et les travaux domestiques. Ce qui compte, c'est d'agir de la manière qui vous convient. Cette brochure vous fournit des suggestions pour vous aider, vous, à apporter votre soutien à celui ou à celle qui en a besoin¹.

¹ Si vous avez un cancer ou si vous prenez soin d'une personne qui en est atteinte, cette publication ne répondra peut-être pas à toutes vos questions. Si vous voulez en savoir davantage sur le cancer et sur les services offerts dans votre localité, appelez sans frais l'un de nos spécialistes en information au 1 888 939-3333, écrivez-nous à l'adresse électronique info@sic.cancer.ca ou visitez notre site Web www.cancer.ca.

AIDER UNE PERSONNE ATTEINTE DE CANCER

Ce que vous pouvez faire

Le mot « cancer » fait peur à la plupart d'entre nous, car il est associé à la mort. Pourtant, de plus en plus de gens survivent à cette maladie. Il est normal de s'inquiéter pour une personne atteinte de cancer, mais il y a également de bonnes raisons de garder espoir.

Si vous connaissez une personne qui attend les résultats de ses examens, sachez que cette période d'attente est souvent très difficile à traverser. Dès ce moment, votre aide peut lui être précieuse. Vous pouvez l'écouter et partager ses appréhensions. Le fait que quelqu'un attende avec elle peut lui procurer un certain apaisement pendant cette période.

N'oubliez pas qu'un diagnostic de cancer ne touche pas seulement la personne atteinte. Les membres de sa famille et ses amis intimes sont souvent ébranlés eux aussi et doivent accepter l'idée que le cancer fait dorénavant partie de leur vie. Ils auront tout autant besoin d'aide et de soutien.

Comprendre les effets du cancer sur les émotions

Le cancer a des effets dévastateurs sur le corps. Les personnes atteintes de cancer sont souvent fatiguées ou ressentent parfois de la douleur. Elles peuvent éprouver des malaises, soit à cause du cancer lui-même, soit à cause des traitements. Mais il ne faut pas oublier que le cancer peut aussi avoir des effets sur le plan psychologique. Les personnes atteintes éprouveront tour à tour des sentiments divers, passant parfois brusquement d'un état d'esprit à un autre. Plusieurs d'entre elles rechercheront des moments de solitude pour remettre de l'ordre dans leurs pensées et se ressaisir. Après un diagnostic de cancer, les émotions suivantes peuvent se manifester :

État de choc : Il s'agit souvent de la première réaction après un diagnostic de cancer. Au début, une personne peut même croire que les médecins se trompent, surtout si elle ne présente aucun symptôme.

Inquiétude, peur ou anxiété : Une personne atteinte de cancer peut être rongée par de nombreuses préoccupations. Par exemple, elle peut craindre la douleur, s'inquiéter d'un changement d'apparence pendant ou après le traitement, se demander si elle sera capable de régler ses factures ou de conserver son emploi, ou avoir peur de mourir.

Culpabilité : Les personnes atteintes de cancer s'en veulent parfois de bouleverser les gens qu'elles aiment. Elles peuvent craindre de devenir un fardeau pour les autres, que ce soit maintenant ou plus tard. Certaines d'entre elles s'imaginent qu'elles sont atteintes de cancer parce qu'elles ont fait ou n'ont pas fait quelque chose. Elles se demandent parfois si elles auraient pu remarquer des symptômes plus tôt.

Solitude : Le cancer peut causer un sentiment d'isolement. Les personnes atteintes de cancer sont parfois trop malades pour participer aux activités, sociales et autres, qui leur plaisaient auparavant. Elles peuvent avoir l'impression que personne ne comprend ce qu'elles vivent.

Tristesse ou désespoir : Une personne atteinte de cancer peut être déprimée parce qu'elle n'est plus en bonne santé ou parce qu'elle n'est plus capable de faire ce qu'elle faisait avant. La tristesse peut être passagère ou, au contraire, presque constante. Il est parfois difficile de garder espoir lorsque l'avenir s'annonce aussi incertain.

Colère : La colère découle parfois de sentiments difficiles à extérioriser comme la peur, l'anxiété, la frustration ou l'impuissance. Une personne atteinte de cancer ne peut s'en prendre à la maladie elle-même, et décharge souvent sa colère sur les membres de sa famille ou ses amis, l'équipe soignante ou quiconque se trouve près d'elle à ce moment précis.

Les effets du cancer sur les émotions varient d'une personne à l'autre et chacune réagit de son mieux au diagnostic. Aucune réaction n'est meilleure qu'une autre.

Il arrive que des personnes atteintes de cancer ne semblent pas ébranlées par un tel diagnostic, ce qui ne signifie pas nécessairement qu'elles refoulent leurs émotions. C'est peut-être tout simplement leur façon de composer avec la situation. Certaines d'entre elles y réagiront avec humour ou s'adonneront à de nouveaux passe-temps pour éviter d'y penser. Le cancer en incitera d'autres à faire le point sur leur vie et à se concentrer désormais sur ce qui importe vraiment pour elles.

Consacrer du temps à une personne atteinte de cancer

Bon nombre d'entre nous hésitent à aller voir une personne atteinte de cancer, car une visite peut être angoissante si l'on ne sait pas à quoi s'attendre. Si une personne a changé physiquement, il peut être difficile de concevoir qu'elle est restée la même au dedans. Les personnes atteintes de cancer ont besoin de savoir que les autres, y compris vous, sont là pour elles. Faites donc en sorte de ne pas les exclure. Le fait que vous passiez du temps avec elles peut leur remonter le moral et leur faire sentir qu'elles ont leur place dans la vie.

Les conseils suivants pourraient vous être utiles lorsque vous tenez compagnie à une personne atteinte de cancer :

- Laissez la personne atteinte de cancer diriger la conversation. Si elle veut parler, écoutez-la. Prêtez attention à ce qu'elle dit, mais remarquez surtout **comment** elle le dit. Essayez de lire entre les lignes et de comprendre ce qu'elle n'arrive peut-être pas à exprimer. Ne lui donnez pas de conseils, à moins qu'elle ne vous le demande.
- Respectez ses désirs. Chaque personne atteinte de cancer a ses propres sentiments face à la maladie. Certaines préfèrent éviter le sujet; d'autres auront envie d'en parler à des moments particuliers.
- Assurez-vous que rien ne vous dérangera pendant la visite et que vous pourrez vous consacrer entièrement à la personne atteinte de cancer. Prenez le temps qu'il faut pour l'écouter attentivement. Fermez votre cellulaire ou votre téléavertisseur, et accordez toute votre attention à la personne en face de vous.

- Essayez de communiquer avec la personne de la même façon que vous le faisiez lorsqu'elle était en bonne santé. Votre visite lui fera plaisir si vous lui montrez qu'elle compte toujours autant pour vous. Si vous ne savez pas quoi lui dire, vous pouvez lui manifester votre affection par une accolade, un geste ou un regard rempli d'amour.
- Demandez à la personne atteinte de cancer « *Qu'est-ce que tu ressens?* » au lieu de « *Comment te sens-tu?* ». Vous pourriez ainsi l'encourager à s'ouvrir davantage. Ne lui dites pas : « *Je peux imaginer comment tu te sens* » ni « *Je comprends ce que tu éprouves* », car à moins d'avoir vécu une expérience de cancer similaire, vous ne pouvez pas le savoir.
- Ne vous sentez pas obligé de parler tout le temps. Le silence peut aider l'autre personne à rassembler ses idées. Trop de mots peuvent sonner faux et ne rien apporter de positif.
- Ne prenez pas les choses d'une manière trop personnelle. Il est normal qu'une personne atteinte de cancer soit plus renfermée que d'habitude, qu'elle désire être seule à certains moments et qu'elle soit parfois en colère.

- Essayez de regarder la personne à qui vous parlez. Si vos yeux se détournent sans cesse, elle pourrait douter de votre sincérité et de votre compréhension. Elle peut également capter des messages d'après le ton de votre voix ou l'expression de votre visage. Les gestes d'affection et les sourires montrent à une personne atteinte de cancer qu'elle compte toujours autant pour vous, malgré la maladie.
- N'hésitez pas à raconter une blague si le cœur vous en dit. Cela pourra peut-être aider l'autre à oublier le cancer pendant un moment. Les personnes atteintes de cancer n'ont pas toujours le goût de parler de leur maladie. Elles ont le droit de rire et de s'amuser, même si elles sont malades.
- Entretenez votre relation avec elle. Un contact régulier, par exemple l'envoi d'une carte, un appel téléphonique ou une visite, peut être très apprécié. Les personnes atteintes de cancer reçoivent souvent plusieurs visites immédiatement après le diagnostic, mais elles ont aussi besoin d'être entourées pendant les traitements et la convalescence.

Proposer une aide concrète

Il existe une foule de façons de prêter main-forte aux personnes atteintes de cancer ou à leurs aidants naturels. Avoir de l'aide pour certaines corvées ou tâches quotidiennes peut leur permettre de canaliser toutes leurs énergies sur leur traitement ou de se reposer, par exemple.

Vous pouvez notamment être utile en devenant une source d'information. Tenez compte du fait que chacun a des besoins différents à cet égard. Certaines personnes atteintes de cancer désirent avoir autant d'information que possible, alors que d'autres ne veulent pas connaître les détails de leur maladie. Au besoin, vous pouvez aider en tentant d'obtenir plus de renseignements sur le type de cancer dont cette personne est atteinte ou sur les ressources accessibles dans sa région. Ces services comprennent notamment la location de fauteuils roulants, la prestation de soins infirmiers à domicile ainsi que l'achat de prothèses capillaires ou d'autres types de prothèses. Il existe également des programmes de soutien permettant à une personne touchée par le cancer d'être jumelée à un bénévole formé ayant vécu une expérience de cancer similaire.

Si vous voulez offrir de l'aide, appelez sans frais l'un de nos spécialistes en information au **1 888 939-3333**, écrivez-nous à l'adresse électronique **info@sic.cancer.ca** ou visitez notre site Web **www.cancer.ca**.

Voici d'autres suggestions :

- Faites les choses autrement. Les personnes atteintes de cancer peuvent être affaiblies par la maladie elle-même et par les traitements. Par exemple, demandez à un barbier ou à une coiffeuse de venir à la maison pour couper les cheveux d'une personne incapable d'aller au salon.
- Offrez de l'aide pour une tâche précise. Si vous demandez « *Quand puis-je faire...* » au lieu de « *Que puis-je faire...* », il sera plus facile pour la personne ou sa famille de dire oui. Par exemple, demandez à quel moment vous pouvez garder les enfants, faire la lessive, tondre le gazon ou laver la voiture.
- Préparez des repas prêts à manger pour la famille, de préférence des plats qui se congèlent et se réchauffent facilement. Vous pouvez aussi vous charger des courses à l'épicerie. Vérifiez d'abord si le traitement entraîne certaines restrictions alimentaires pour la personne atteinte de cancer.
- Conduisez une personne atteinte de cancer à ses rendez-vous à l'hôpital ou au cabinet du médecin.
- Tenez parole et donnez l'aide promise. Mieux encore, faites-le plus d'une fois. Devenez quelqu'un de fiable vers qui la personne touchée par le cancer pourra se tourner au besoin.

Continuer d'offrir de l'aide et du soutien

Vous vous rendrez peut-être compte qu'il est facile d'offrir de l'aide au début, mais que la tâche devient plus ardue à mesure que le temps passe. Essayez de vous rappeler que votre soutien est important et qu'il peut aider la personne atteinte de cancer à trouver le courage nécessaire pour profiter de la vie autant que la maladie le lui permet.

La maladie elle-même et les traitements ont souvent pour effet de perturber le quotidien d'une personne atteinte de cancer. Celle-ci devra peut-être s'adapter à de nouvelles situations, comme l'obligation de faire des exercices spéciaux, de demander de l'aide à la maison ou de s'habituer à un nouvel emploi. Tenez compte du fait que toutes ces nouvelles réalités exigent qu'on leur consacre du temps et qu'elles ont des répercussions non seulement sur la personne atteinte de cancer, mais aussi sur tous les membres de sa famille. Vous pouvez apporter votre aide et votre soutien tout au long de cette période d'adaptation.

Affronter la fin de la vie

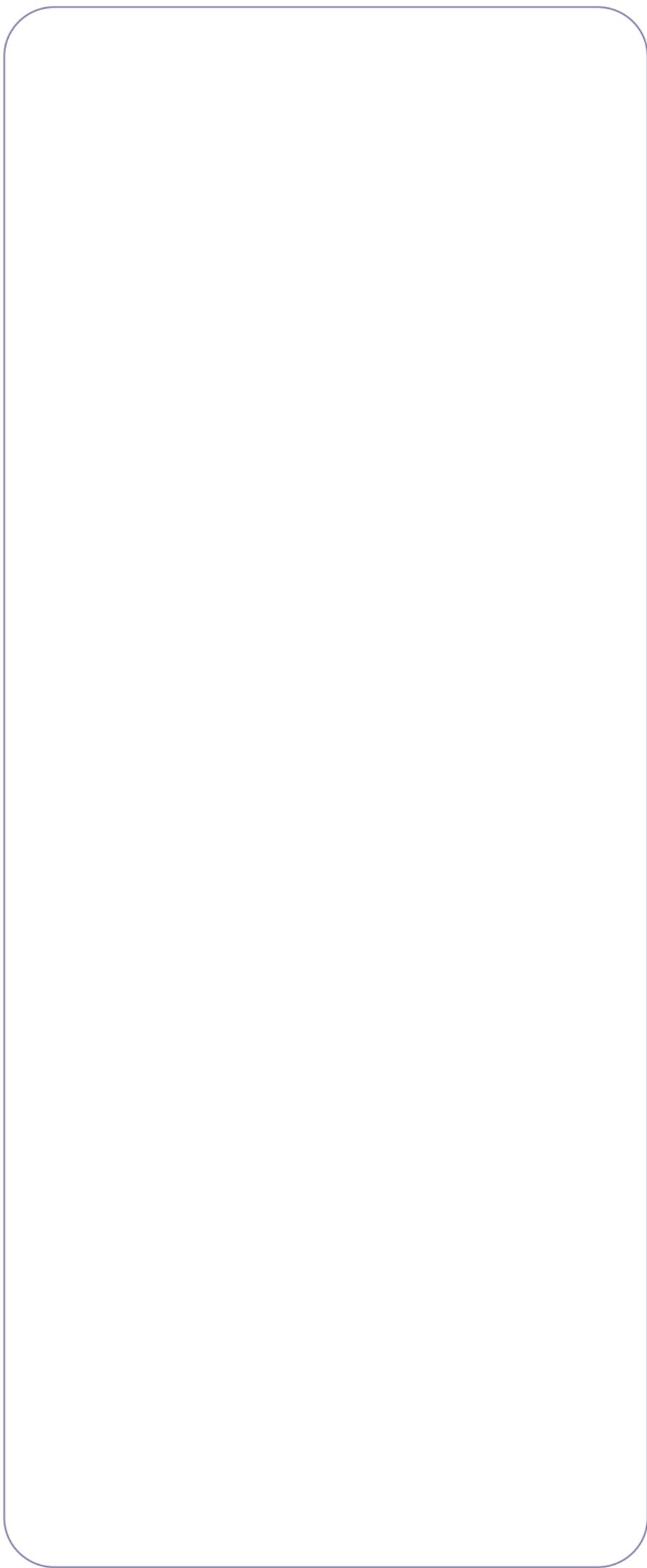
Dans certains cas, l'état d'une personne atteinte de cancer ne s'améliore pas avec le temps. La plupart des gens ont énormément de difficulté à parler de la mort et ne savent pas exactement ce qu'il faut dire ou faire dans de telles circonstances. Vous pouvez aider une personne dont la vie s'achève en restant près d'elle et en lui montrant qu'elle est importante à vos yeux. Les personnes mourantes ont encore et plus que jamais besoin d'amour, d'amitié et de soutien.

Souvenez-vous que même lorsque la maladie en est au stade terminal, vous devez respecter les volontés de la personne atteinte de cancer. La décision d'accepter ou de refuser de prolonger le traitement n'appartient qu'à elle. Prenez conscience de vos propres conceptions et opinions au sujet de la mort. Ne laissez pas votre point de vue intervenir dans votre façon d'aider une personne confrontée à sa propre mort ou à celle d'un proche.

Lorsqu'une personne meurt des suites d'une longue maladie, son décès suscite très souvent toute une gamme d'émotions. Il est possible que vous ressentiez de la tristesse ou même de la colère, du soulagement parce que cette personne ne souffrira plus ou de la culpabilité parce vous êtes encore en vie alors qu'elle n'est plus de ce monde.

Il est important d'accepter le fait que vous êtes en deuil et que vous devez vous accorder du temps pour prendre soin de vous. Vous avez le droit de réagir à votre façon et de soulager votre peine par des moyens qui vous font du bien. Vous avez le droit de demander de l'aide pour

surmonter la perte de quelqu'un que vous aimiez. Vous pouvez en parler avec votre médecin, avec un prêtre ou avec toute autre personne en qui vous avez confiance et qui peut vous fournir le soutien dont vous avez besoin pour traverser cette période difficile.



Ce que nous faisons

Grâce aux efforts soutenus de nos bénévoles et de nos employés, et à la générosité de nos donateurs, la Société canadienne du cancer mène la lutte contre le cancer par :

- l'octroi de subventions à des projets de recherche prometteurs, portant sur tous les types de cancer;
- la défense de l'intérêt public en matière de santé;
- la promotion de saines habitudes de vie pour réduire les risques de cancer;
- la diffusion d'information sur le cancer;
- le soutien aux personnes touchées par le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Aider une personne atteinte de cancer : Ce que vous pouvez faire*. Société canadienne du cancer, 2004.